

## العدد الرابع

٥١٤٢٨/٧/٢٣



١ / حسن التميمي

في تدريبات الصحة  
من الطب الصيني

لتنزيل المجلة



## ملحق المجلة

## إدمان الانترنٹ

## تدريب الاسترخاء

شركات الأدوية تدفع مئات الملايين من الدولارات سنوياً للأطباء مقابل وصف الأدوية للمرضى!

لتحميل على الأعداد السابقة فضلاً انقر [هنا](#)

مسكنات الام نسبب التلف للامعاء، استنادا إلى خبراء امريكان !!



بسبب آثارها الجانبية السلبية. فقد أظهرت دراسة [١] تم إجراؤها في كلية "Baylor" للطب في هيوستن بالولايات المتحدة الأمريكية أن ٧٠% ممن استخدموا مسكات ألم مثل (إبروفين) قد سببت لهم إصابات في الأمعاء الدقيقة، مقارنة بـ ١٠% فقط ممن أعطوا مسكات وهيبة. وأضاف الدكتور جراهام من هيوستن أن استخدام مسكات الألم قد تجاوز السنة فسيكون قد تعرض لضرر كبير في الأمعاء بنسبة ١٠% ممن استخدموها. وأضاف الدكتور جراهام من هيوستن أن استخدام مسكات الألم قد تجاوز السنة فسيكون قد تعرض لضرر كبير في الأمعاء بنسبة ١٠% ممن استخدموها. وأضاف الدكتور جراهام من هيوستن أن استخدام مسكات الألم قد تجاوز السنة فسيكون قد تعرض لضرر كبير في الأمعاء بنسبة ١٠% ممن استخدموها.

ومرة أخرى أعود فأؤكد أن هناك العديد من الوسائل الطبيعية التي لا تسب مثل هذه المضار الجانبية، وهي وسائل لها فاعلية عالية في تخفيف الألم، وأحد الأمثلة عليها هي تدريبات الاسترخاء، وقد ذكرت الدراسات العلمية التي تؤكد بعض هذه الاستخدامات في المقال الذي نشر سابقاً "[سكن الألم الذي أسكت ١٤٠ ألف قلب!](#)". وزيادة على فعالية هذه الوسائل الطبيعية في تخفيف الألم فهي كذلك تساعد على تخفيض تكاليف العلاج وتحسين جودة حياة المرضى. ولكن للأسف يعيب استخدام هذه الوسائل عن معظم المختصين فضلاً عن المرضى أنفسهم الذين ينتظرون التوجه من المختصين بالرعاية الصحية لكي يستخدموا هذه الوسائل والتي يدرج بعضها تحت وسائل العناية الذاتية، وبالتالي لا يحتاجون فيها إلى معالجة من مختصين.

وبالرغم من أهمية معالجة الألم، لكن الأهم من ذلك هو معالجة الأسباب الأساسية التي أدت إلى ظهور الألم في المقام الأول. وللأسف كثرت المشاكل الصحية التي تصنف أنها مزمنة ولا يمكن التخلص منها ولا بد من التعايش معها واستخدام المسكنات لها. وهذا الكلام يعارض نص حديث الرسول صلى الله عليه وسلم، ففي الحديث الذي رواه البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "ما أنزل الله داء إلا أتول له شفاء". والعديد من الأشخاص الذين استمروا في البحث خصوصاً في البدائل الطبيعية وبدلوا الوقت والجهد المطلوب، نجدهم توصلوا بفضل الله لحلول جذرية لمشاكلهم الصحية وبالتالي تم التخلص كذلك من الآثار الجانبية لها مثل الألم.

وممن طرق تخفيف الألم استخدام مهارة توجيه الكفين من الطب الصيني على مكان الألم، فخلال السنوات الطويلة لم أرى حالة لشخص يعاني من الألم إلا وقد ساعدت هذه المهارة في تخفيف الألم لديه بدرجة كبيرة وفي بعض الأحيان استطاعوا التخلص من الألم بصورة كاملة ونهائية بفضل الله. وهي مهارة يمكن تعليلها في وقت قصير واستشعار فائدتها مباشرة.



منطقة الأمعاء التي تنبسط من المسكنات كما ورد في الدراسة في الأعلى هي منطقة حساسة في الطب الصيني والتلبك والإصابات فيها تعيق حركة تدفق طاقة الجسم وبالتالي تحدث العديد من المشاكل الأخرى مثل آلام الرأس المزمدة وإصابة باقي أعضاء الجسم وضعف التركيز والذاكرة، خصوصاً أن الإصابة في هذه المنطقة تؤثر سلباً على ما يسمى الطب الصيني بالطاقة الأصلية، والتي لا يكاد ذكرها ينفك عن الحديث عن علاج أي مشكلة صحية بسبب أهميتها القصوى للعلاج بحسب الطب الصيني. وهو الشيء الذي أكد خلال سنوات طويلة من الممارسة لتدريبات الصحة من الطب الصيني. فمن خلال تنشيط وتقويتها بمختلف الوسائل من التدريبات يكون هناك أثراً واضحاً في تحسين الصحة وتكميل الجروح والإصابات والمشاكل الصحية التي تصيب الأمعاء أو أي منطقة أخرى. ومن خلال استخدام المكملات الطبيعية والبسيطة، سجد أن ع شمولية ومتكاملة في العلاج، ومن خلال استخدام المكملات الطبيعية والبسيطة، سجد أن الذين يحتاجون هذه المسكنات يقل بدرجة ليست بسيطة، ومن يستمر احتياجه للمسكنات الاستخدام وبالتالي تقل احتمالات حدوث مضاعفات.

وعلى النقيض من هذه النتائج الإيجابية هو إهمال هذا الوجه الشمولي والعميق، بحيث يستمر الشخص في تناول مسكنات الألم والتي قد تحدث له الإصابات التي تحدث عنها الدراسة، وربما يتطور الأمر إلى الحاجة إلى تدخل جراحي في الأمعاء، والذي أظهرت الدراسة العلمية أن آثاره الجانبية السلبية تمتد إلى إحداث ضعف البصر! فقد أظهرت دراسة [٢٦] نشرت في المجلة البريطانية للعيون أن العمليات التي تجرى في منطقة الأمعاء تسبب ضعف في امتصاص فيتامين "A" مما يعكس سلباً على النظر مع امتداد الوقت بعد العملية. ويقول الطبيب اللذان أجريا الدراسة أنه مع كثرة إجراء التدخل الجراحي في منطقة الأمعاء وانتشارها حول العالم، فإن التجديد بأننا قد نواجه ضعف النظر بصورة مباشرة وأيضاً تحدثاً وإضعافاً.

وهذا هو واقع معظم الناس الذين يعانون من المشاكل الصحية، حيث تبدأ لديهم مشكلة صحية ثم تتفاقم لتصبح مزمنة ثم تظهر مشكلة أخرى وتليها مضاعفات جديدة... وهكذا، ويستمر حجم كيس الدواء الخاص بالمريض في ازدياد وهم في غفلة ولا يجدون من يوجههم للحلول الشسولية الأكثر أمناً والتي تؤدي بإذن الله إلى شفاء متكامل.

**Reuters: Painkillers Damage Intestine, U.S. Expert Says** المصدر

Reuters: Intestinal surgery can affect eyes years later المصدر [٢]

مضار الجوال ستحرمنا من العسل !!

الثقافة الخدمية والاستفادة منها تشعرنا أحياناً "بحلاوة" بعض جوانب التقدم في العصر الذي نعيشه، ولكن بعض المضار التي نتجت عن سوء استخدام هذا التقدم قد تتسبب في حرماننا من "حلاوة العمل" الذي استمتع به الإنسان عبر العصور كلها!

والحديث عن الأحوال ومضاره "مر" الطعم، ففي الوقت الذي صار الكيرون يعتمدون على استخدامه وعلى الرفاهية والتسلية والتقية التي أدمجت في أجهزته، في الوقت نفسه تنسبع أصوات من فترة إلى أخرى تحذر من فواتر باهظة التكلفة، قد يدفعها البعض بسبب هذا الاستخدام، والتي ستحسب قيمتها من رصيد الصحة مباشرة وما يتبعها من خسائر مادية عالية تجعل الفواتير الشهرية المالية العالية مصيبة هينة أمام مصيبة فقد الصحة.

لن نتحدث هنا عن مضار الجوال، أو عن الدراسات العلمية التي تؤكد أو تشكك في وجودها ولعلها تكتب في المقالات القادمة، ولكن سنتحدث [١] عن ظاهرة سلبية عجيبة؛ يلقي بعض العلماء باللوم على موجات الجوال في التسبب فيها. فقد بدأ هناك نزول واضح في أعداد الجال في أجزاء من كندا والولايات المتحدة. ففي بعض المناطق تددت مستعمراتها بنسبة تتجاوز ٧٠%. وفي نطاق البحث عن أسباب حدوث هذه الظاهرة السلبية، تعالت أصوات تشير إلى أن المنسب في ذلك هي موجات الاتصالات الخاصة بالجوال.



فقد أظهرت نتائج أحد الدراسات أن الذبذبات الصادرة عن الأجهزة معدودة النحل إلى أعشاشها (هذا من الأجهزة فيماذا نتوقع من الأبراج؟). ففي ألمانيا، أجرت جامعة "لاندو" الدراسة التي أظهرت في بعض الحالات أن ٧٠% من النحل لم تستطع العودة إلى بيوتها!

المسألة لا تكمن فقط في قلة إنتاج العسل، بل أنها تخمل معها طامة على الدول الزراعية وذلك لاهمية النحل في عملية تلقيح أشجار الفاكهة المختلفة والخاصة الأخرى من خلال نقل حبوب اللقاح، ففي بريطانيا فقط تبلغ القيمة المادية لهذه الوظيفة للنحل ما يزيد عن ٢٠٠ مليون جنية إسترليني (أكثر من مليار ريال سعودي)؛ وبإيجال إجمالي الدخل المادي المرتبط بتربية النحل ألف مليون جنية إسترليني!

شك أحد الإنذارات التي تدوي من حولنا في الطبيعة والتي تذكرنا بمضار التلوث بمختلف أشكاله، بما في ذلك التلوث المرتبط بالموجات الكهرومغناطيسية وموجات الراديو المستخدمة في الاتصالات. وكما أن النحل قد تأثر لا شك أن مختلف الكائنات الحية تتأثر بنفس الملوثات، كل ذلك يزيد من العبء الذي تعانيه البشرية في العصر الحالي وتدفع ثمنه من خلال أحد أهم مقومات وجودها وهو الصحة. والسبب ليس في مجرد وجود النقبة واستخدامها، لكن السبب هو في احتلال النوازل في طريقة استخدامها، حيث تؤثر الرفاهية والسهولة على حساب أنفسنا وحياتنا وصحتنا. وكما قيل: الشيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، فلهذا البشرية للراحة والرفاهية الآتية قد يورثها التعب على المدى البعيد.

الخلاصة، الإقلال من استخدام الجوال، يعني توفير في المال ومحافظة على الصحة ويعني الاستمرار في تذوق حلاوة العسل!

\_\_\_\_\_

صلاكم هذه الرسالة لتسجيلكم في قائمة مراسلات موقع [Bishil.com](http://Bishil.com) أو المبادرة بصدق أو مبادرة إدارة الموقع بإضافة بريدكم الإلكتروني القائمة مراسلات الموقع. وللواصل مع الموقع بشكل أفضل والحصول على آخر الأخبار يرجى التفرغ لاستكمال بياناتكم